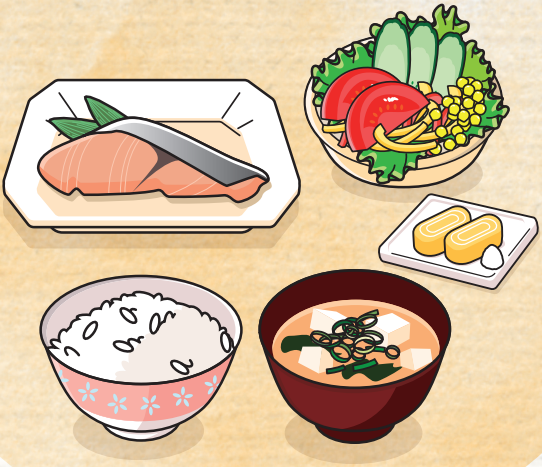
中性脂肪の管理目標値

空腹時 10時間以上の絶食 ／ 随時 空腹時以外（食後など）

150/175 mg/dL未満

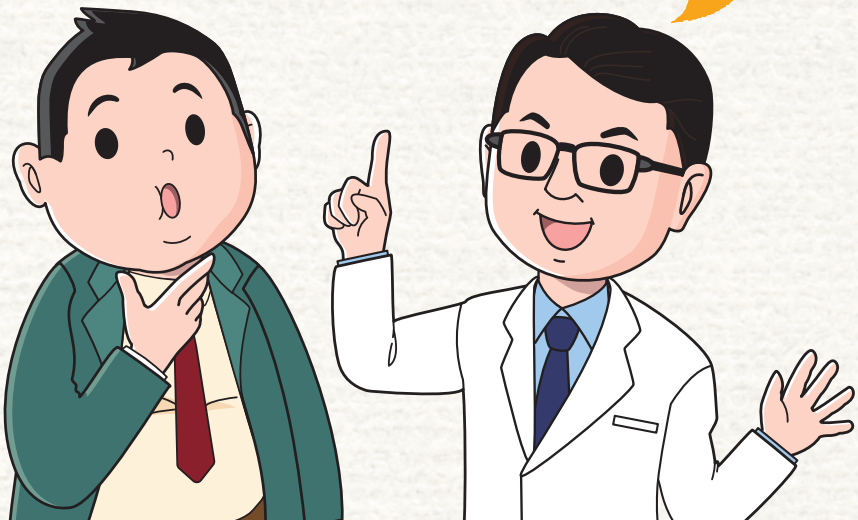
日本動脈硬化学会（編）：
動脈硬化性疾患予防ガイドライン
2022年版.
日本動脈硬化学会, 2022



中性脂肪が高い方のための 食事療法

標準体重を目指しましょう!

監修 地方独立行政法人りんくう総合医療センター
りんくうウェルネスケア研究センター センター長/
健康管理センター 副センター長/循環器内科 部長/
認知症ケアセンター センター長/産業医
増田 大作 先生





POINT 1

標準体重を目指しましょう!

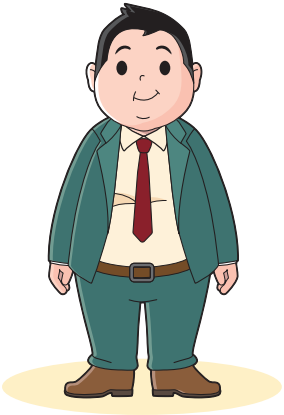
肥満を伴う高中性脂肪血症は、
標準体重に近づけることが脂質改善への第一歩です

たとえば・・・

47歳男性／サラリーマン（営業職）

- **脂質異常症**と診断
  （高脂血症、高トリグリセライド血症）
- 身長：170cm
- 体重：77kg

この男性の標準体重は**64kg**



標準体重(kg) ＝ 身長(m) × 身長(m) × 22

ご自身の標準体重を計算してみましょう。

□(m) × □(m) × 22 ＝ □(kg)

減量する場合は、1ヵ月に1～2kgのペースを目安にして、
現在の体重から2～3%の減量を目標にして始めましょう。

総エネルギー摂取量の計算

身長	1日の摂取量
160cm	1,408～1,689kcal
170cm	1,589～1,907kcal
180cm	1,782～2,138kcal

総エネルギー摂取量(kcal/日)
＝
標準体重(kg) × 25～30注）

注）身体活動のエネルギー係数（軽労作：25～30、普通の労作：30～35、重い労作：35～）

参照：日本動脈硬化学会（編）：動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版. 日本動脈硬化学会, 2022



POINT 2

カロリーバランスを考えた食事を心掛けましょう!

PFCは、**タンパク質**(P;protein)、**脂質**(F;fat)、**炭水化物**(C;carbohydrate)のそれぞれの頭文字をとった言葉で、健康維持に欠かせない3大栄養素のことです。このPFCバランスを意識して、無理なく、楽しく食事療法に取り組みましょう。
中性脂肪の検査値が高い場合には特に炭水化物エネルギー比率を減らすよう意識しましょう。

(P)15-30%:(F)20-25%:(C)50-60%を目安にします。

1日1,800kcalとした場合

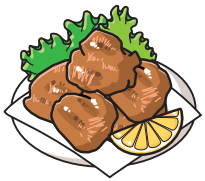
P	F	C
タンパク質	脂質	炭水化物
270~540kcal	360~450kcal	900~1,080kcal

バランスはP(タンパク質)の摂り方(調理法)によっても変わります。
たとえば鶏肉を取り入れる場合



チキンソテー(鶏もも肉　焼き:120g分)

P	128kcal	32.1g
F	151kcal	16.8g
C	9kcal	2.2g



唐揚げ(鶏もも肉　唐揚げ:30g×5個分)

P	122kcal	30.4g
F	233kcal	25.9g
C	104kcal	26.0g

参照:日本食品標準成分表2020年版(八訂)

P:1g=4kcal、F:1g=9kcal、C:1g=4kcal

PFCはコンビニのお弁当にも記載されています!

カロリー計算が面倒な方でも

食べたものを毎日記録すること、毎日体重計に乗ることは自身のエネルギー摂取を振り返り、PFCバランスを考える上でとても重要です。
カロリー計算が面倒な方でも、便利なアプリ注）を活用すれば、カロリーの自動計算や体重の記録が可能です。

注）アプリ：アプリケーションソフトウエア（スマートフォンやパソコン、タブレットなどにインストールして利用するソフトウェア全般のこと）

さあ、今日から標準体重を目指しましょう!

たとえば・・・

あすけん

管理栄養士監修アドバイスをAI栄養士がお届け!
目標に向かってサポート!

各栄養素の過不足グラフ表示で
「隠れ栄養不足」を改善。
食事の選択力が自然に身に付く
食生活改善アプリ。

※一部有料サービスを含みます



たとえば・・・

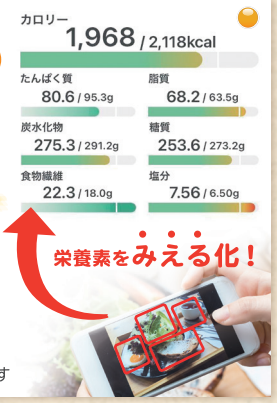
カロミル

PFC・ビタミン類の確認が無料でできます!

パシャっと撮るだけ。
AIが自動で食事を解析

外食の多い方もラクラク記録。
コンビニ・市販品の登録も多数!
体重予測AIがダイエットの
やる気をサポート!

※一部有料サービスを含みます



※アプリの内容は予告なく変更となる可能性がありますのでご留意ください

興和株式會社

2022年8月作成（5.0）
（No. 11172）II